**Edisi 02, November 2014**
Terbit Setiap Satu Pekan

# Kala Kita Jauh dari Al-Quran

Buletin ini diterbitkan oleh:

**YAYASAN TASDIQUL QUR'AN**

Perumahan Sarimukti, Jl. H. Mukti, No. 19, Cibaligo, Cihanjuang, Bandung, Jawa Barat.

Al-Quran adalah pusaka bagi orang-orang beriman. Dialah sumber kekuatan, motivasi, pelipur lara, dan penyelamat di dunia dan akhirat. Hal ini akan didapatkan apabila seorang Mukmin mau menunaikan hak-haknya Al-Quran.

Setidaknya, ada tiga hak Al-Quran yang menjadi kewajiban seorang Muslim untuk menunaikannya. Pertama, memperbanyak membacanya dengan niat taqarrub kepada Allah. Kedua, menjadikannya sumber hukum yang selalu dikaji serta dijadikan rujukan. Ketiga, menjadikannya sebagai sumber yang harus diterapkan dalam kehidupan. Dengan demikian, membaca adalah langkah awal untuk menunaikan hak-hak Al-Quran. Inilah tahapan pertama yang harus dijalankan secara istiqamah oleh seorang Muslim apabila dia ingin membangun hubungan yang erat dengan Kitabullâh.

Tentu saja, kita tidak cukup hanya sekadar membaca, harus ada upaya mentadaburi (mengkaji dan memahami), menghapal dan mengamalkannya. Dengan cara ini, Al-Quran bisa menjadi hiasan hati, merasuk ke relung jiwa sehingga terpancarlah cahaya Al-Quran dari kepribadian kita. Namun sekali lagi, hal itu tidak akan pernah terwujud kecuali kita memulainya dengan membaca.

Namun, pada kenyataannya, kita sering kesulitan untuk istiqamah membaca Al-Quran. Dengan berbagai alasan, lisan kita menjadi kelu ketika harus melantunkan ayat-ayat suci, kecuali yang dibaca pada waktu shalat. Hal ini tentu saja tidak terjadi dengan sendirinya. Ada sebab-sebab tertentu yang menyebabkan kita tidak istiqamah membaca Al-Quran, antara lain:

Pertama, menyepelekan saat sehari tidak membaca Al-Quran sehingga berdampak pada tidak adanya keinginan untuk segera kembali kepada Al-Quran.

Kedua, lemahnya wawasan terhadap Al-Quran tersebut sehingga kita tidak termotivasi untuk bersungguh-sungguh dan istiqamah membacanya.

Ketiga, tidak memiliki waktu wajib bersama Al-Quran. Sebagian orang hanya membaca Al-Quran pada waktu sisa (sisa bekerja, sisa bermain, sisa tidur) bukan pada waktu utama, atau tidak memiliki jadwal yang tetap untuk membacanya. Al -Quran hanya dibaca sekenanya saja.

Keempat, terpengaruh oleh lingkungan yang kurang perhatian terhadap Al-Quran. Kesungguhan orang untuk membaca Al-Quran dan selalu dekat dengannya sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Apabila kita bergaul dengan para pecinta Al-Quran, insya Allah semangat kita untuk dekat dengannya akan senantiasa terjaga, demikian pula sebaliknya.

Kelima, tidak tertarik dengan majelis yang menghidupkan Al-Quran. Padahal, masuk ke dalam majelis yang menghidupkan Al-Quran termasuk hal penting yang akan membuat kita istiqamah. Maka, apabila kita memiliki tekad untuk dekat dengan Al-Quran, bersegeralah untuk mencari atau membangun lingkungan yang akan menjaga keistiqamahan tersebut.

Para sahabat merupakan model ideal dalam membaca Al-Quran. Sebagian dari mereka mengkhatamkan Al-Quran dalam sebulan. Ada juga yang khatam hanya dalam seminggu, bahkan ada yang khatam dalam waktu tiga hari. Rasulullah saw. tidak menganjurkan para sahabat untuk khatam kurang dari tiga hari. ***

**Ninih Muthmainnah**

# Konsultasi Keluarga Qur'ani

## "RESAH KARENA BELUM DIKARUNIAI ANAK"

Assalamu'alaikum Teteh, Saya seorang ibu rumahtangga berusia 35 tahun. Sudah menikah sejak sepuluh tahun lalu. Namun hingga kini belum dikaruniai anak. Kami sudah berikhtiar ke mana-mana, mulai terapi medis sampai pengobatan alternatif.

Saya sedang belajar untuk menerima takdir ini. Tapi tidak bisa dipungkiri, tetap saja ada rasa sedih ketika tetangga, mertua, atau teman-teman menanyakan tentang anak. Selain itu, saya juga kasihan kepada suami. Namun, ketika saya meminta suami untuk menikah lagi, suami saya tidak mau. "Masih ingin ikhtiar dan berdoa lebih sungguh-sungguh," selalu begitu jawaban yang saya terima.

Teteh tolong doakan saya agar Allah segera memberi kami kepercayaan untuk memiliki momongan. Bagaimana caranya agar tidak sedih bila ada orang yang bertanya tentang anak? Terima kasih atas jawabannya.

Sulis di Bandung.

Jawab:

Wa'alaikumussalam wr. wb.

Teteh bisa merasakan bagaimana perasaan yang menggebu-gebu karena ingin segera memiliki keturunan, terlebih dengan usia pernikahan yang telah menginjak sepuluh tahun. Hal ini sangat manusiawi terlebih ketika tetangga atau saudara menanyakannya.

Namun demikian, kita pun harus berusaha memahami bahwa pertanyaan orang tentang anak, bisa jadi hanya basa-basi saja, tidak untuk memojokkan, terlebih lagi merendahkan.

Bukankah wajar apabila orang yang telah menikah selain ditanya kabar, juga ditanyakan tentang anak karena anak adalah bagian dari pernikahan? Sangat jarang orang bertanya kapan punya rumah, meski mungkin kita belum punya rumah atau masih ngontrak.

Sama halnya bagi orang yang belum menikah, orang biasanya akan bertanya, "Kapan nikahnya?" Hal seperti itu sudah menjadi kebiasaan di tengah masyarakat yang tidak perlu kita risaukan. Boleh jadi hal itu hanya sekadar ungkapan sambil lalu atau basa-basi saja atau sebentuk perhatian dari orang-orang di sekitar kepada kita.

Bersyukurlah Ibu atas karunia suami yang saleh. Teteh kagum atas kerelaannya untuk memberi izin menikah lagi bagi suami. Jujur saja, sangat jarang ditemukan seorang istri yang merelakan suaminya untuk menikah lagi. Semoga semua didasari iman. Apapun yang kita lakukan semoga dicatat sebagai amal saleh. Semoga Allah pun mengaruniakan anak yang bisa membawa berkah dan kebanggaan bagi orangtuanya.

Pesan Teteh, agar tidak merasa sedih hati ketika mendengar pertanyaan tentang anak, yakinlah bahwa keturunan itu datangnya dari Allah Ta'ala. Sekeras apapun kita berusaha, kalau Allah belum mengizinkan kita punya keturunan, kita tidak akan punya keturunan. Demikian pula sebaliknya, sekeras apapun kita berusaha agar tidak hamil, kalau Allah sudah berkehendak, kita pasti akan hamil dan punya keturunan. Yang jelas, kondisi apapun yang Allah Ta'ala takdirkan kepada kita, itulah yang terbaik dan pasti ada kebaikan di dalamnya.

Maka, perlihatkanlah wajah yang penuh ketegaran. Jangan terpancing emosi, tetaplah tenang dan jawablah dengan jawaban yang positif, "Doakan ya, semoga Allah memberikan kekuatan kepada keluarga kami dan semoga cepat dikaruniai keturunan yang saleh dan salehan". Semoga doa mereka ini akan membuka pintu terkabulnya doa-doa kita. Hal semacam ini insya Allah akan membuat kita menjadi lebih ringan. ***

## DOA SAYYIDUL ISTIGHFAR

Allaahumma anta rabbi laa ilaaha illa anta, khalaqtani wa ana 'abduka wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika mas-tatha'tu, a'udzu bika min syarri ma shana'tu, abu'u laka bi ni'matika 'alayya, wa abu'u bi dzambi, faghfirlii fa innahuu la yagh-firudz-dzunuuba illaa anta.

"Ya Allah, Engkau adalah Tuhan-Ku, Engkau Yang telah Menciptakan aku sedangkan aku adalah hamba-Mu yang terikat dengan janji dan ketentuan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan apa yang aku lakukan. Aku mengakui segala kenikmatan yang telah Engkau berikan kepada-Ku dan aku mengakui akan dosa-dosaku, maka ampunilah aku karena tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Engkau."

# Konsultasi Kesehatan Keluarga

## MENGETAHUI MASA SUBUR SEORANG WANITA

**Dr. Tauhid Nur Azhar**

Assalamu'alaikum Pak Dokter, bagaimana cara mengetahui masa subur pada seorang wanita, khususnya dalam ikhtiar agar bisa mendapatkan kehamilan?

Marisa, Bandung

Jawab:

Wa'alaikumussalam wr. wb.

Cara paling mudah adalah dengan menggunakan metode kalender. Artinya, kita melihat siklus menstruasi yang terjadi pada seorang wanita. Menstruasi biasanya terjadi setiap 28 hari, walau ada pula yang 35 hari. Ovulasi terjadi pada 14 hari sebelum perkiraan menstruasi berikutnya.

Pada wanita dengan siklus 28 hari, ovulasi terjadi pada hari ke-14 (hari pertama dihitung saat darah menstruasi keluar pertama kali setiap bulannya). Pada wanita dengan siklus 35 hari, ovulasi terjadi pada hari ke-21. Meskipun demikian, perhitungan dengan cara ini tidak menjamin akurasi 100 persen, dalam arti bisa saja meleset karena berbagai hal.

Selain menggunakan metode kalender, kita pun dapat mengetahui masa subur pada seorang wanita dengan melakukan pemeriksaan pada lendir rahim atau mulut rahim. Pemeriksaan dilakukan pada pagi hari setelah menstruasi berakhir. Masa subur ditunjukkan adanya lendir jernih dan elastis pada kelamin luar wanita. Pemeriksaan ini tidak dapat dilakukan apabila wanita tersebut baru saja melakukan hubungan seksual. Pada saat ovulasi pun, **temperatur badan saat bangun pagi** (*basal body temperature*) **pun biasanya akan meningkat.** Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan hormon progesteron yang mengiringi pelepasan telur.

Adapun cara yang dianggap paling presisi adalah dengan melakukan pemeriksaan terhadap hormon LH (*luteinizing hormone*). Pada saat terjadinya ovulasi, kadar LH dalam urin mengalami peningkatan. Masa subur wanita ditandai dengan meningkatnya *luteinizing hormone*. LH itu sendiri merupakan hormon reproduksi wanita yang diproduksi di indung telur atau ovarium. Peningkatan kadar LH sangat dipengaruhi oleh peningkatan hormon FSH (*folicel stimulating hormone*) yang dilepaskan oleh kelenjar pineal.

Kapan itu terjadi? Sebelas hari setelah hari pertama haid terakhir (HPHT). Sejumlah hasil penelitian menyebutkan bahwa peningkat hormon LH terjadi mulai pada hari kesebelas, plus minus selama lima hari. Dengan demikian, lima hari dalam satu bulan kadar LH seorang wanita mencapai tingkat tertinggi. ***

### TIPS OPTIMALISASI MASA SUBUR

# Cahaya Al-Quran

## "DOA NABI IBRAHIM"

Alkisah, saat meninggalkan istri dan bayinya di Lembah Bakkah yang gersang dan tidak berpenghuni, Nabi Ibrahim as. memohon kepada Allah Swt.

"Ya Tuhan kami, sesungguhnya engkau telah menempatkan sebahagian keturunanku di lembah yang tidak mempunyai tanaman dekat rumah-Mu (Baitullah) yang dihormati. Ya Tuhan kami, (yang demikian itu) agar mereka mendirikan shalat. Maka jadikanlah hati sebagian manusia cenderung kepada mereka, dan berilah mereka rezeki dari buah-buahan, mudah-mudahan mereka bersyukur." (QS Ibrahim, 14:37-38)

Doa yang beliau ucapkan ini terlihat sangat menarik. Ada kecerdikan di sana. Dalam doa tersebut, Nabi Ibrahim meminta rezeki berupa buah-buahan, tidak meminta pohonnya, tidak pula meminta emas dan permata.

Mengapa? Pertama, di padang pasir yang gersang, buah-buahan adalah barang yang sangat langka dan mewah. Nilai air dan buah-buahan jauh melebihi nilai emas dan permata. Kedua, tidak semua pohon memiliki buah. Ada pohon yang tidak berbuah. Ada pula pohon yang berbuah, tapi rasanya pahit sehingga tidak bisa dimakan. Adanya pohon tidak otomatis menghadirkan buah. Namun, ketika ada buah pasti ada pohon, minimal ada pasokan buah-buahan yang melimpah ke tempat tersebut.

Pertanyaannya sekarang, dikabulkankah doa Nabi Ibrahim tersebut? Allah Swt. menjawab doa beliau, "Bukankah Kami telah meneguhkan kedudukan mereka dalam tanah haram (tanah suci) yang aman, yang didatangkan ke tempat itu buah-buahan dari segala macam (tumbuh-tumbuhan) sebagai rezeki (bagimu) dari sisi Kami? Tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui" (QS Al-Qashash, 28:57)

Bukti pengabulan doa Nabi Ibrahim dapat kita lihat dari kemakmuran dan kemuliaan kota Makkah. Walaupun kota Makkah berada di daerah padang pasir yang tandus, akan tetapi buah-buahan yang ada di kota ini sangat melimpah. ***